

បុរសអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និង ស្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ
ភាពបិវាទត្រីព្រៃនទៀតពីក្រុងទឹកជាយតែម្ខាត់ខ្លួយ

- បិវាទជាយតែម្ខាត់ខ្លួយ — ត្រីក្រឡប់ និងត្រីក្រឡាប់ព្រៃនទៀត, ត្រីកិត្តិស, ឬ ត្រីអាណណូដី
- បិវាទជាយតែម្ខាត់ខ្លួយ — ត្រីបាលមាត់តាំ, ត្រីចុះទា, ត្រីគុំវា, ឬត្រីគុលមាតា
- កំបិវាទស្ថិតិសពី 2 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ — ត្រីបាលមាត់ផ្លូវ ឬត្រីប្រាខេស់
ចូរកំបិវាទត្រី ឬខ្សោនខ្លួយត្រី មកពីកំពង់ដែល Stockton
លោកស្រីយ៉ា។

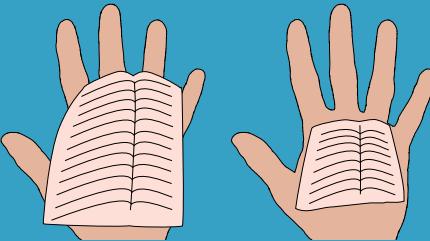
♡ តើបោតុអីបានជាបិវាទត្រី?

ការបិវាទត្រីតិតិលូសំរាប់សុខភាពបសល់អ្នក។ ត្រីមានពាក្យ
អ្នមិញប្រា (Omega-3s) ដែលភាពកាត់បន្ថយការង្រោះខ្លាត
នៃកោតបែងអ្នកុងបស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យខ្លួនក្នុងរក្សាទីដែល
ដែលមិនទាន់ទៀត និងក្រុងពីបច្ចីនលូតិណាល់ល្អឥឡូវ។

ពីមានក្នុងត្រីទេ?

ពីខោះមានបានកិត្តិស់ ដែលភាពមានតម្លៃតាមមិនុយ៉ាង់បាន
មកដីនូវតិណាល់ខ្លួនដែលមិនទាន់ទៀត និងក្រុង។

តើចំនួននៃការបិវាទយើងណាមេះ?



សំរាប់សុខិត្ត

ចំនួនការបិវាទត្រីដែលបានស្ថិតិស់ ប្រាខេស់ទៅ និង
ក្រុងសំរាប់សុខិត្ត។ ស្រីបិវាទទៅកំពុងជាង។

សេចក្តីណែនាំដើម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្រី

តាយ 18 - 45 ឆ្នាំ និងក្រុងតាយ 1 - 17 ឆ្នាំ

កុំបិវាទត្រីដែលស្ថិតិសំរាប់ស្រី ឬមួយថ្ងៃ ឬត្រីក្រឡាប់ព្រៃនទៀត
ជាមួយខ្លាត ដែលអ្នកបិវាទត្រីបានទៅនៅក្នុងបានអាចការិត
បាននិយម្ធាន។ ចំណោះត្រីដែលអ្នកទិញ :

- បិវាទជាយតែម្ខាត់ខ្លួយ — ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយ
ថ្ងៃ នៃត្រីបាលបានកិត្តិស់មួយ♥,
ត្រីសុលម្បក, ត្រីត្រូវា,
ត្រីតាម្ភារព្រៃន, កិត្តិស,
ត្រីដែនស្រី♥, ត្រីសាមីន♥,
ត្រីត្រារ♥, ត្រីពួកបានកាត់ក្នុងកំបុងអំណេះខ្លួយ។



ឬ

- បិវាទជាយតែម្ខាត់ខ្លួយ — ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
នៃត្រីបាលបានកិត្តិស់មួយ ឬមួយ
ត្រីបាលបានបំបាត់បាន (បានឯក) ដោយក្នុងកំបុង។



- កុំបិវាទ ត្រីត្រូវា, ត្រីសុលម្បក, ត្រីអណ្តាគត្រូវ,
ឬត្រីយុធខុំម៉ោកកំពានី។



ការិយាល័យការង្រោះខ្លាត់ប្រមាណការង្រោះខ្លាត់សុខភាពនិស្សន រដ្ឋបាលីហ្សីល្អោះ

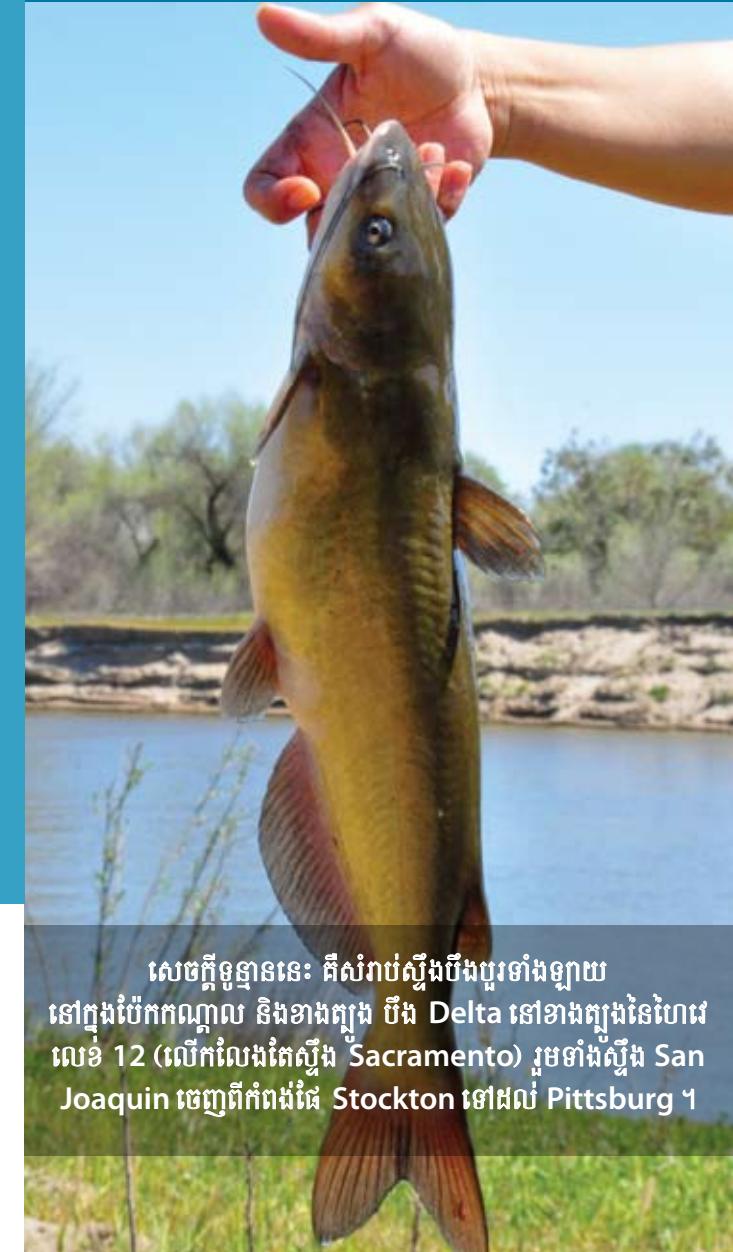
(California Office of Environmental
Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fish.html

(916) 327-7319 ឬ (510) 622-3170

សេចក្តីណែនាំដើម្បីប្រើប្រាស់ត្រី
ស្ថិតិសំរាប់ស្រី

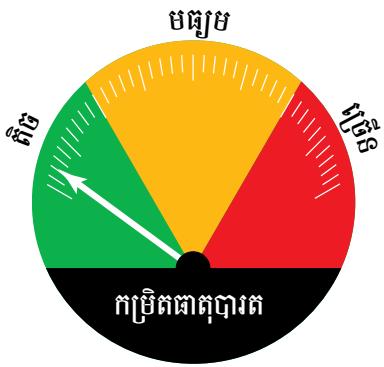
ខ្លួយត្រីសំរាប់ស្រី និង ខាងត្បូងបិន Delta



សេចក្តីទូទាត់ទេ: តើសំរាប់ស្រីដឹងមូរទៅអ្នកយ
នៅក្នុងបែកកណ្តាល និងខាងត្បូង ឬនៅ Delta នៅខាងត្បូងនៃទៀតបារ
លេខ 12 (ដៅកិលេងដៃស្តីដី Sacramento) រួមទាំងស្តីដី San
Joaquin ដោយពីកំពង់ដែល Stockton នៅឱ្យ Pittsburg ។

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្មូចបាន នៅក្នុងប៊ែកកណ្តាល និងខាងត្បៃនៃបឹង Delta

ព្រឹកាយ 18 - 45 ឆ្នាំ ជាពិសេស ត្រួវដែលមានផ្ទៃពោះ ឬ បំពេជោះក្នុង និងក្នុងរាយ 1 - 17 ឆ្នាំ



ត្រីក្រុងប់ និង
ត្រីបាយ់រៀងមេរោគ



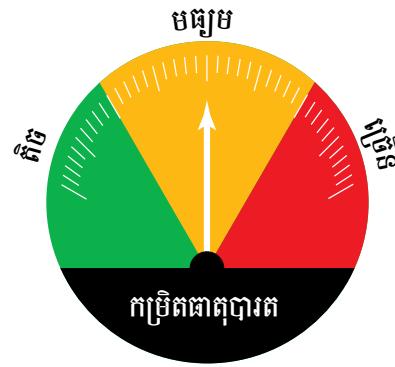
ត្រីអំណុង



កាហស



កំនើស



ត្រីបាលមាត់តំ



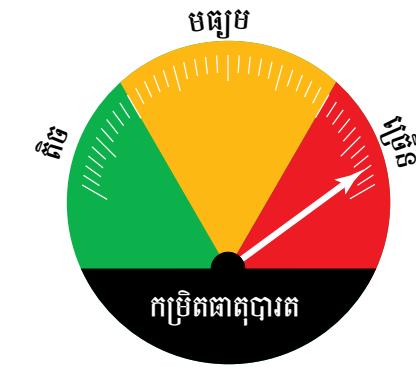
ត្រីគុលមា



ត្រីចុំបុះទា



ត្រីតិលិំរំង់



ត្រីបាលមានផ្ទៃ



ត្រីប្រាខេស

បរិភោគដោយតែប្រចាំថ្ងៃ
2 ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ



បរិភោគដោយតែប្រចាំថ្ងៃ
1 ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ

កុំបរិភោគចេញលើសពី 1 ដងក្នុងមួយខែ

កុំបរិភោគ

ត្រីបាលមានផ្ទៃ លើសពី 27 មិថុនា ឬ ប្រឹងប្រុងខ្លួច
ប្រឈមអូមូយ មកពីកំណើត Stockton ឡើយ